

„Der wahre Meister!“

Matchball in Berlin: Ein Experte erklärte hier, wie Bayerns Basketballer mit dem Hass klarkommen

AZ: Herr Lewitan, die Basketballer des FC Bayern müssen am Mittwoch im vierten Playoff-Finale bei Alba Berlin antreten. Über 10 000 Fans werden Berlins großem Rivalen von Beginn an feindselig gegenüberstehen. Können die Spieler das ausblenden?

LEWITAN: Das wird ein ungeheurer psychologischer Druck. Sie werden tatsächlich einen physikalischen Stressor in der Halle spüren, nämlich den ganzen Lärm. Die Alba-Fans versuchen ja vorsätzlich, den Gegner aus dem Konzept zu bringen – was vollkommen legitim ist. Je nachdem, wie sehr es Bayern schafft, sich auf das Spiel zu fokussieren, können sie vieles blockieren.

Welche Strategien gibt es, um mit dem Hass in der Halle klarzukommen?

Es geht immer nur darum, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und alles andere auszublenden. Das geschieht nur durch Achtsam-

AZ-INTERVIEW

mit

Louis Lewitan

Der Diplom-Psychologe und Stress-Experte hat unter anderem „Die Kunst, gelassen zu bleiben“ veröffentlicht.



keit auf sich selbst. Es geht um die eigenen Stärken, den eigenen Spielrhythmus: den nächsten Angriff, den nächsten Pass, den nächsten Wurf. Der Fachbegriff hierfür ist Stressresilienz.

Wie kann man sich denn grundsätzlich psychisch darauf einstellen, Höchstleistung zum richtigen Zeitpunkt abzurufen?

Man muss seine Aufmerksamkeit glasklar auf das kommende Erfolgserlebnis fokussieren. Wenn es ein Fehler war, hat man wiederum die Möglichkeit, sich zu ärgern oder die nächste Chance zu ergreifen. Und im Basketball: Das ist ein Mannschaftssport. Es wäre ein völlig falsches Verständnis, wenn ein Spieler denkt, es kommt nur auf ihn

an. Man braucht als Einzelspieler den Support des Teams.

Wie schafft es der so oft gefoulte Malcolm Delaney von der Freiwurf-Linie, wenn die ganze Aufmerksamkeit in der Halle auf ihn gerichtet ist, ruhig zu bleiben?

Er muss vor Augen haben, wie der Ball im Korb landet. Es gibt immer zwei Möglichkeiten: Falsch ist, sich auf Fehlschläge zu fokussieren, denn es gibt immer einen nächsten Wurf. Er ist ein absoluter Profi, er schafft es, sich von seinem Spiel nicht abbringen zu lassen.

Nun herrscht eine ganz besondere Ausgangs-Situation: Die Bayern können, sollten sie in Berlin gewinnen, Meister werden. Was ist besser? Den Sieg visualisieren und fest daran glauben – oder den Titel komplett ausblenden?

Man muss sich natürlich vorstellen, das Spiel zu gewinnen und daran glauben. Aber: Man muss es dabei trotzdem als größtmögliche Herausforderung sehen. In der Höhle des Löwen anzutreten und selbst zum Löwen zu werden – das zeigt, wer ein wahrer Meister ist! *Interv.: Matthias Eicher*



Hart ging's her zwischen den Bayern und Berlin, am Mittwoch (19.30 Uhr, Sport1) geht es bereits um den Titel. Foto: Rauchensteiner/AK